Рекомендации «Личный пример родителей в воспитании здорового образа жизни»

Основная задача, которая встает перед родителями в современном мире – это воспитание здорового образа жизни ребенка.

Здоровье - это главная ценность в жизни любого человека. Все мы знаем, что здоровье нельзя купить ни за какие деньги!

Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире, а также не сможете воспитать своих детей здоровыми и жизнерадостными.

Здоровье детей и их развитие в руках родителей.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка. Условия, от которых зависит здоровье ребенка, закладываются в семье. То, что прививают ребенку с детства и показывают в семье в сфере нравственных, этических и других начал, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих. Поэтому родители должны сами воспринять философию здорового образа жизни и вступить на путь здоровья. Существует правило: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!».

Основные принципы здорового образа жизни ребенка в семье

Родители — это первые учителя для детей и образец для подражания. Они несут ответственность за формирование поведения ребёнка, воспитание и здоровый образ жизни. Дети слушают, наблюдают и подражают родителям.

Что же входит в понятие здоровый образ жизни ребенка на примере нашей семье:

1. Рациональный режим дня

Режим – это рациональное чередования работы и отдыха. Для детей – это порядок чередования времени сна, бодрствования, игр, прогулок, питания. Главное оценкой режима является хорошее самочувствие и нормальное развитие ребенка.

Как известно, лучшим примером для ребенка является наша жизнь, наше поведение и поступки в разных жизненных ситуациях, а также пример в вопросах режима дня.

В будние дни наши дети посещают детский сад, в котором имеется строгий распорядок дня.

В выходные, праздничные дни мы вместе с детьми стараемся соблюдать привычный для них режим дня: утром подъем в определенное время, затем утренний туалет, активности на свежем воздухе, обед, тихий час, время для прогулок, общения и игр с семьей, ужин, вечерний туалет и сон.

2. Гигиена

Личная гигиена – это гигиенические правила для людей любого возраста, от младенческого до преклонного, соблюдение которых способствуют сохранению и укрепления здоровья. Являются частью здорового образа жизни.

На каждом этапе жизни наших детей мы всегда следили и следим за их гигиеной. Всегда объясняем, почему так важно мыть руки, чистить зубы, умываться, регулярно принимать душ и т.д. Как же можно донести все правила для ребенка легко и понятно? Мы выбрали форму примера, когда родители сами показывают детям, как правильно. А чтобы это было интересно и весело мы используем игры, песни и стихи. Детям очень понравился такой способ усвоения правил личной гигиены.

3. Правила питания

С раннего детства ребенок должен питаться правильно и сбалансировано. Эти принципы способствуют нормальному развитию и разумному мышлению.

Питание должно быть сбалансировано по соотношения питательных веществ, при котором главное является не количество, а калорийность блюд, их разнообразие и привлекательный внешний вид.

В нашей семье прием пищи четыре раза в день, с соблюдением калорийности и соотношении белков, жиров и углеводов. Стараемся исключить прием «мусорной» еды (фаст фуды, сладости, полуфабрикаты). Вместо них включаем в рацион больше фруктов и овощей.

Основной семейной традицией является прием пиши всей семьей за одним столом, с соблюдением основных правил этикета. Также стараемся привлекать наших детей к приготовлению пищи, рассказываем, что и из чего готовим.

4. Закаливание

Ребенок должен много и часто пребывать на свежем воздухе, активно двигаться в течение всего дня, правильно питаться и жить в помещении с адекватным климатом — с умеренной температурой и достаточной влажностью.

Цель закаливание – укрепить организм ребенка, его иммунную и нервную систему.

Закаливание воздухом: у нас принято гулять от 2 до 4 часов в день, в любую погоду (даже если на улице ниже минус 20, но с корректировкой по времени нахождения на улице). Помимо этого, мы ежедневно проветриваем помещение, всегда спим с приоткрытыми окнами и никогда не кутаем детей в одежду, ни дома, ни на улице.

В помещении (круглый год) и в летнее время на улице в деревне дети гуляют босиком. Свежий воздух – самое лучшее средство закаливания детского организма.

Закаливание солнцем: летом мы как можно больше времени проводим на солнце (в разрешенные для этого время, чтобы исключить тепловой удар и солнечный ожог). Наши дети получают необходимую порцию витамина D, который помогает им меньше болеть.

Закаливание водой: в летнее время мы купаемся в озерах и реках нашей области. По возможности выезжаем на юг, где также дети купаются, получают

необходимую порцию витамина D. Зимой мы еженедельно посещаем всей семьей бассейн.

5. Активный образ жизни

Все мы знаем, что движение - это жизнь. Активный образ жизни, это не обязательно только занятие спортом. Двигательную активность можно обеспечить на прогулке: залезать на горки и турникеты, играть в подвижные игры с друзьями, кататься на велосипеде, самокате, роликах, коньках. Совместная зарядка, прогулка в лес, подвижные игры и соревнования, позволяет укрепить нашу семью и установить близкий контакт между младшими и старшими членами семьи.

Не последнее место в активном образе жизни должен занимать спорт. Спорт – это источник крепкого здоровья и правильного развития ребёнка, ведь занятия положительно влияют как на его физическое, так и на эмоциональное состояние. Спорт также является, неотъемлемой частью здорового образа жизни детей.

В нашей семье родители – это пример детям. Мы сами занимаемся спортом и приучаем к спорту детей с самого раннего возраста: плавание, спортивная гимнастика, хореография.

6. Положительные эмоции

Период детства – самое подходящее время для приобретения полезных привычек и положительных черт характера, так необходимых в дальнейшей жизни. Дом – это лучшее место для воспитания в детях здоровых эмоций, доброжелательности и правильного мышления.

По-настоящему счастлив тот ребёнок, который окружён заботой и вниманием со стороны любящих его людей. Только в этом случае в его поведении будут преобладать положительные эмоции, он будет смотреть на мир добрыми глазами. Ребёнок чувствует себя защищённым, когда рядом есть взрослые, помогающие смело идти по жизни, прививающие ему достойное поведение, предостерегающие от дурных поступков.

Всегда говорите детям ласковые и добрые слова, если хотите в ответ услышать то же самое.

7. Вредные привычки

Отсутствие вредных привычек – это залог здорового образа жизни.

Дети часто копируют черты, действия человека, который является для них авторитетом. Как правило, это люди старше по возрасту. А поскольку взрослых ребенок часто видит с сигаретой и алкоголем, то и воспринимает курение и употребление алкоголя, как атрибут правильной жизни. В этом возрасте безусловным авторитетом для ребенка являются его родители. Не случайно в семьях, где есть курильщики или алкоголики, дети раньше и чаще приобщаются к этой пагубной привычке. Зачастую родители даже не пытаются прекратить курить и употреблять алкоголь в присутствии ребенка. А дети оценивают ситуацию таким образом: если родители курят и пьют, ничего страшного в том нет.

Полный запрет на курение и употребление алкоголя позволит ребенку сохранить здоровье на много лет. Именно вредные привычки оказывают наиболее негативное влияние на здоровье современных детей и в будущем могут привести к большим проблемам.

В нашей семье полный запрет на курение и употребление алкоголя. Главная задача нашей семьи – нет алкоголя и сигарет в доме.

Выводы

Забота о развитии и здоровье ребенка начинается с семьи, с решения вести здоровый образ. Семья – это первый и самый важный пример в жизни ребенка.

Подобно хорошим манерам и этикету, важно развивать здоровые привычки у своих детей с самого рождения. Мы должно стать для них примеров в здоровом образе жизни: развивать правильное питание, заниматься спортом и физическими активностями, поощрять детей участвовать в спортивных играх и посещать секции по спорту, обучать гигиене и чистоте, рассказывать о негативном воздействии курения и алкоголя на организм человека. Необходимо быть максимально вовлеченным в жизнь своих детей. В этом случаем вам будет проще понять, как стать примером для ребенка. Кроме этого, сами проявляйте интерес к здоровому образу жизни.

Никогда не заставляйте ребенка делать то, что вы сами ни за что не согласились бы выполнить. Помните, что на ребенка большое впечатление производит наш собственный пример.